www.youtube.com/live/pDslnh8RJmQ?si=5X3V răng lưỡiBW1Fq_Qzmi

ĐIỂM LẠI NỘI DUNG PHÁP HỌC

1. LÝ DUYÊN KHỞI

Hay còn gọi là quy luật nhân quả. Quý vị hiểu rằng, các sự vật hiện tượng mà thuật ngữ Phật học gọi là các pháp thì phát sinh theo quy luật duyên khởi, có nghĩa là do duyên mà khởi lên. Và duyên đó là sự tương tác giữa 2 nhân. Cho nên, chúng ta nói rằng, quy luật duyên khởi là 2 nhân tương tác với nhau rồi cùng diệt, lúc đó mới phát sinh một hay nhiều quả. Đương nhiên, các sự vật hiện tượng phát sinh là do duyên mà khởi lên, do tương tác giữa 2 nhân mà phát sinh, chứ không phải là do các nhân biến đổi mà thành.

Quý vị cũng phải hiểu sâu thêm, các sự vật hiện tượng phát sinh theo 1 quá trình nhân quả nối tiếp nhau chứ không phải là chỉ 1 quá trình nhân quả duy nhất. Khi quý vị quan sát sự thật quy luật duyên khởi, tất cả các sự vật hiện tượng phát sinh theo quy luật duyên khởi, có nghĩa là do duyên mà nó sinh, cũng do duyên mà nó diệt. Quý vị phải lưu ý, chữ “duyên” ở đây để ám chỉ sự tương tác hay sự tiếp xúc giữa 2 nhân. 2 nhân tiếp xúc hay là tương tác với nhau rồi cùng diệt sẽ phát sinh 1 hay là nhiều quả. Và đương nhiên, các sự vật hiện tượng phát sinh do duyên khởi, do duyên mà nó sinh lên và cũng do duyên mà nó diệt đi. Cho nên, chúng ta đã rút ra kết luận là các sự vật hiện tượng đều vô thường.

Vô thường có nghĩa là sinh lên rồi diệt đi, trước khi sinh nó không ở đâu cả, sau khi diệt đi cũng không đi về đâu cả. Đó là tính chất vô thường.

Tính chất thứ 2 là các pháp là vô chủ vô sở hữu, nghĩa là không có 1 cái gì là chủ nhân, chủ sở hữu điều khiển các pháp đó. Điều này quý vị cũng hiểu, các sự vật hiện tượng phát sinh theo quy luật, đó là quy luật duyên khởi, mà đã là quy luật thì không ai điều khiển được quy luật cả, không ai làm chủ được. Các pháp phát sinh do duyên khởi, nên bản chất của nó là vô chủ, vô sở hữu. Đồng nghĩa là không có 1 cái Ta, một cái Tôi nào là chủ nhân, chủ sở hữu của các pháp. Đó gọi là Vô ngã.

Quý vị học bài quan trọng về Lý duyên khởi để thấy rằng, tất cả các sự vật hiện tượng đều phát sinh theo quy luật duyên khởi, cho nên các sự vật hiện tượng đó đều vô thường, đều vô chủ vô sở hữu.

Đặc biệt, chữ “vô thường” - vô thường là các pháp sinh lên rồi diệt đi, chứ không phải là các pháp biến đổi từ vật này sang vật khác. Các pháp sinh lên rồi diệt đi, trước khi sinh không ở đâu cả, sau khi diệt rồi nó cũng không tồn tại, cho nên không đi về đâu cả. Trong Phật giáo có 1 thuật ngữ gọi là “Như Lai”, thì ý nghĩa từ “như lai” ở đây là: sinh không từ đâu đến, diệt không đi về đâu. Ý nói rằng, nghĩa của từ “Như Lai” là nói đến vô thường - sinh không từ đâu đến, có nghĩa là trước khi sinh ra nó không ở đâu cả, nó chưa có; còn sau khi diệt đi thì

nó mất, nó không về đâu cả. Cho nên, sinh không từ đâu đến, diệt không đi về đâu, đó là nghĩa của Vô thường, cũng là "Như Lai".

Nó khác với cách hiểu vô thường Tà kiến, nghĩa là các pháp chỉ biến đổi, thay đổi trạng thái, chỉ biến đổi từ cái này sang cái khác thôi. Thì đó không phải là nghĩa vô thường này. Vô thường là sinh diệt.

2. BÀI KINH NHẤT DẠ HIỀN GIẢ

Bài kinh Nhất dạ hiền giả này tạm gọi là "cương lĩnh" của Phật giáo, của Đức Phật. Cương lĩnh đó tuyên bố là, con người đang sống với giây phút hiện tại thôi, những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Chữ "thực tại" mà quý vị hay dùng thì cũng được hiểu rằng, thực tại là những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại.

Cương lĩnh của Giáo pháp này là bài kinh Nhất dạ hiền giả. 7 câu đầu rất quan trọng:

Quá khứ không truy tìm

Tương lai không ước vọng

Quá khứ thì đã qua

Tương lai thì chưa tới

Chỉ có pháp hiện tại

Tuệ quán chính ở đây

Không động không rung chuyển

Đương nhiên, bài kinh Nhất dạ hiền giả rất sâu xa, nó bao quát toàn bộ Giáo pháp. Cho nên, quý vị phải đọc đi đọc lại nhiều lần trong quyển sách "Con đường 2 ngả" để thẩm thấu bài kinh này.

PHÁP HÀNH

Chánh niệm về Thọ - nhớ đến tích cực chú tâm quán sát Thọ nơi Thọ.

Mục đích: để hiểu biết đúng sự thật về Thọ mà tiếng Việt gọi là "cảm giác".

Quý vị lưu ý: quý vị nghe hướng dẫn thì lúc đó quý vị chỉ khởi lên là "cảm giác, cảm giác" thôi. Nhưng bây giờ, quý vị bổ sung thêm, quý vị chỉ cần ngậm chặt răng lưỡi, để tự nhiên như nhiên, rồi lúc đó quý vị sẽ kinh nghiệm thấy đối tượng, thấy những đối tượng đang xảy ra thì quý vị nên đặt câu hỏi: "Thấy cái gì?", tức là quý vị đang đặt câu hỏi, đối tượng được thấy đó là cái gì.

Khi quý vị thực hành Chánh niệm về Thân là chỉ thấy đối tượng thôi, chứ không có biết đối tượng đó là cái gì. Còn bây giờ quý vị chuyển sang quán Thọ, thì quý vị cứ ngậm chặt răng lưỡi, để một cách tự nhiên rồi quý vị khởi lên là "Thấy

cái gì?”. Đương nhiên, khi quý vị đặt câu hỏi “Thấy cái gì?” tức là đối tượng được thấy đó là cái gì. Quý vị cũng kinh nghiệm chữ “Thấy cái gì” đó nó tự ứng với đối tượng đang được thấy, đang được chú tâm. Quý vị tự hỏi một chút vài ba câu với vài ba đối tượng thì lập tức Trí nhớ của quý vị khởi lên, nhớ được những điều đã học, và câu trả lời tự động là “thấy cảm giác, thấy cảm giác”, tức đối tượng được thấy đó là cảm giác.

Lúc đầu, quý vị có thể khởi lên “Thấy cái gì, Thấy cái gì” rồi tự động hởi lên câu trả lời là “thấy cảm giác, thấy cảm giác”, tức là quý vị trả lời được câu hỏi: đối tượng đó là cái gì? Thì câu trả lời giúp cho quý vị nhớ được điều mình đã học, đối tượng được thấy đó là cảm giác, thấy cảm giác, thấy cảm giác.

Có thể là quý vị thỉnh thoảng thay đổi câu hỏi, quý vị khởi lên: “Là cái gì? Là cái gì?”, tức là đối tượng được thấy đó là cái gì. Đương nhiên, chữ “cái gì” nó tự ứng với đối tượng mà quý vị đang thấy, đang chú tâm vào nó. Và quý vị sẽ thấy, tự động câu trả lời nó cũng khởi lên “là cảm giác, là cảm giác”.

Thế thì, trước khi quý vị chỉ khởi lên “cảm giác, cảm giác” thôi, bây giờ quý vị phải thêm từ “là cảm giác, là cảm giác” để quý vị hiểu sâu sắc đối tượng được thấy đó là cảm giác. Và khi thực hành như vậy, quý vị đã có hiểu biết đúng sự thật: những đối tượng được thấy, được nghe, được cảm nhận đó là cảm giác, nó là tâm chứ không phải là vật. Cho nên, quý vị lưu ý là thêm từ “là cảm giác”. Có thể là đặt câu hỏi “Là cái gì? Là cái gì?” thì lúc đó câu trả lời “là cảm giác, là cảm giác”. Sau đó tự động chữ “là cảm giác” nó sẽ ứng với đối tượng nổi trội đang xuất hiện. Và lúc đó, hiểu biết ý thức Chánh kiến liên tục khởi lên, biết đối tượng được thấy đó là cảm giác, là tâm.

Quý vị có thể nhắc “là cảm giác” rồi thêm chữ “là tâm” để cho nó sâu sắc hơn. Để quý vị tuệ tri thực tại, tức là những gì đang xảy ra đó là cảm giác, là tâm chứ không phải là vật.

Rồi ngày mai, quý vị tiếp tục thực hành quán Thọ, thì lúc đó quý vị cũng đặt câu hỏi “Là cái gì? Là cái gì?”, và trả lời “Là cảm giác, là cảm giác” và đi thẳng vào phân biệt các cảm giác đó, là cảm giác hình ảnh hay là cảm giác pháp trần, hay là cảm giác xúc chạm... Lúc đó, quý vị sẽ thấy, thực hành quán Thọ nó dễ dàng hơn, nó nhất tâm hơn, và hiểu biết nó sâu sắc hơn.

Thế thì quý vị sẽ tiếp tục thực hành Chánh niệm thứ 2 là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát Thọ nơi Thọ để hiểu biết đúng sự thật về đối tượng được thấy, được nghe, được cảm nhận đó là cảm giác, là tâm chứ không phải vật, nó là do duyên khởi, nó vô thường, nó vô chủ, vô sở hữu. Và quý vị tuệ tri được vô ngã khi thực hành quán Thọ, rồi tuệ tri Tuệ giải thoát.

GIẢI ĐÁP

Bây giờ tôi sẽ trả lời các câu hỏi mà các thiền sinh trong khóa tu đặt ra. Quý vị lưu ý là quý vị phải thực hành liên tục trong khi quý vị nghe giải đáp. Khi thực hành này thì quý vị không cần phải quán thọ, mà quý vị nhớ đến ngậm chặt

răng lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi, đồng thời hướng đến nghe giải đáp. Có thể thỉnh thoảng quý vị nhắc "răng, răng" hay "răng cửa, răng cửa" để tăng cường cảm giác nơi răng lưỡi, để chú tâm cảm giác toàn thân tự động khởi lên, quý vị nghe giảng nhưng không quên thân.

Câu 1

Xin thiền sư giải thích giúp con một chữ pháp trong Lý Duyên Khởi: bất kỳ pháp nào đều do Lý Duyên Khởi, do duyên mà sinh cũng do duyên mà diệt và chữ pháp mà Đức Phật nói "ai thấy Pháp là thấy Như Lai" như thế nào?

ĐÁP

Quý vị phải phải lưu ý chữ "pháp" là một thuật ngữ Phật học Hán Việt. Quý vị phải phân biệt là ở mỗi một môn học, mỗi một lĩnh vực thì đều có những thuật ngữ chuyên môn của nó. Khi quý vị học triết học thì sẽ có các thuật ngữ của triết học, rồi là toán học thì có thuật ngữ của Toán học, Vật lý thì có thuật ngữ của vật lý… Mỗi một môn học đều có những thuật ngữ riêng. Nhưng nếu như là chúng ta thiện xảo ngôn từ, thì chúng ta hiểu được là các thuật ngữ đó nó ám chỉ gì.

Vậy thì cái này là quý vị đã học rồi, trong bài giảng là có rồi nhưng mà quý vị không để ý, không nhớ được thôi. Học rồi là một chuyện nhưng mà nhớ được các thuật ngữ đó lại là một chuyện. Quá trình mình phải học đi học lại rồi mình sử dụng các thuật ngữ đó.

Thế thì, chúng ta nói rằng trong cuộc sống hàng ngày hay là trong triết học thì những cái gì đang xảy ra này, trong cuộc sống hàng ngày này bao gồm các sự vật và hiện tượng. Thí dụ như người là một sự vật, con gà là một sự vật, nhà cửa là một sự vật; còn hiện tượng: Thí dụ như ánh sáng chiếu là một hiện tượng, sóng điện từ là một hiện tượng… Cho nên chúng ta phải hiểu từ các sự vật hiện tượng là để chỉ cho những gì đang xảy ra trong cuộc sống này. Đó là từ thông dụng. Trong triết học thì dùng là các sự vật hiện tượng, trong lĩnh vực đời sống cũng dùng từ là các sự vật hiện tượng, nhưng mà Phật học thì các sự vật hiện tượng đó dùng một thuật ngữ là các pháp. Cho nên, từ "pháp" nó tương đương với từ "sự vật hiện tượng" - mỗi một sự vật hiện tượng thì đều gọi là một pháp.

Thí dụ, nhà là 1 pháp, con gà là 1 pháp, tivi là 1 pháp, con người là 1 pháp,… Chữ "pháp" dùng 1 cách tổng quát để chỉ cho các sự vật hiện tượng. Thế nhưng, quý vị cũng thấy các sự vật hiện tượng thì có thể là có danh từ chung, cũng có danh từ riêng. Thí dụ, con người là danh từ chung, rồi thì con người là có nam có nữ, thì vẫn là danh từ chung. Nhưng mà nói là ông Hòa hay ông Vinh, thì đó cũng là con người phải không? Nhưng mà đó là chỉ 1 con người cụ thể, thì đó là danh từ riêng.

Cho nên, quý vị thấy rằng, các sự vật hiện tượng thì có thể là có danh từ chung, có danh từ riêng. Vậy thì từ “pháp” nó cũng như vậy, từ pháp là danh từ chung chỉ cho tất cả các sự vật hiện tượng. Trong các sự vật hiện tượng đó thì có thể chia làm 2 loại: những sự vật hiện tượng thuộc về vật chất và những sự vật hiện tượng thuộc về tinh thần. Bên thuật ngữ Phật học nó cũng tương tự như vậy, các sự vật hiện tượng thì gọi chung là các pháp, nhưng lại có thể chia làm 2 loại: những pháp nào thuộc về vật chất thì gọi là sắc pháp, những pháp nào thuộc về tinh thần thì gọi là danh pháp. Đó là các từ tương đương thôi.

Quý vị đã học, tất cả pháp thì được chia làm 5 nhóm, là Sắc - Thọ - Tưởng - Hành - Thức. Nhóm thứ nhất là Sắc thì đó là sắc pháp. Nhóm Thọ, Tưởng, Hành, Thức thì gọi là danh pháp. Như vậy, pháp là danh từ chung, có thể chia làm 2 lĩnh vực là danh pháp và sắc pháp. Sâu hơn nữa thì Giáo pháp mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy thì đó cũng là 1 pháp, nhưng pháp này được dùng như là danh từ riêng. Danh từ riêng “Pháp” để ám chỉ Giáo Pháp, hay là những kiến thức (dùng từ “kiến thức” mới đúng Tiếng Việt) mà Đức Phật đã phát hiện và truyền dạy. Chữ “pháp” đó cũng là 1 pháp và chữ pháp đó là phải viết hoa.

Quý vị thấy, từ Phật Pháp Tăng thì chữ “Pháp” đó là viết hoa, để ám chỉ Giáo Pháp mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy và đó là những kiến thức mà quý vị đang học đây. Cho nên, quý vị phân biệt chữ “pháp” nó được dùng rất nhiều, rất rộng, là danh từ chung, và những trường hợp hẹp thì gọi là danh từ riêng.

Câu 2

Thầy có thể lấy thêm ví dụ về nhân duyên trong cuộc sống được không? Tại sao có lúc 2 người rất tốt nhưng khi về chung 1 nhà lại trở nên xấu, đau khổ?

ĐÁP

Trường hợp này quý vị lấy cụ thể là hai người khi yêu nhau thì đều tốt cả, đều rất là yêu thương nhau, nhưng mà khi về sống với nhau thì xuất hiện nhiều rạn nứt, nhiều đau khổ. Quý vị phải hiểu rằng, quý vị đã học Bát tà đạo, lộ trình tâm của con người thì nó được cài đặt bởi tham sân si, mà chúng ta gọi theo tiếng Việt một cách đơn giản là thích rồi chán rồi ghét, và Tham Sân Si là nguyên nhân phát sinh khổ.

Quý vị thấy rằng khi yêu là thích nhau, thích là yêu thương, thì khi cưới nhau, lúc đầu thì cũng thích, nhưng mà lập trình của tâm con người là: thích một thời gian rồi bắt đầu chán, chán thì là lúc đó là đi tìm cái khác để mà thay thế điều mình chán. Nếu như quý vị có đời sống gia đình rồi quý vị thấy rất rõ ràng, lúc mới cưới nhau được một vài ba tháng thì rất là yêu thương, rất là thích thú, đi đâu cũng không xa rời nhau, nhưng mà cũng là người dài người ngắn, thì đến lúc là bắt đầu thấy nó bình thường, không thích không ghét, thì đó chính là biểu hiện của chán.

Khi không thích không ghét thì đó gọi là chán, và lúc đó thì mới đi tìm những cái khác để mà thích, chứ còn là vợ hoặc chồng lúc đó là chán rồi, và chán thì cũng đưa đến ghét… thì lúc đó mới xảy ra là ngoại tình…

Cho nên, quý vị mới thấy rằng, nguyên nhân mọi nỗi đau khổ ở trong gia đình là do thích, chán, ghét. Tuy rằng, khi mà thích nhau, yêu thương nhau thì có vui, nhưng mà vui đó nó đã có sẵn nguyên nhân của khổ rồi. Vui đó đưa đến bám víu, ràng buộc, cho nên là sợ mất. Vì sợ mất, cho rằng vui này là do vợ hoặc chồng đưa đến, nên khi mất vui đó là khổ liền. Nhưng cái thường xuyên là sợ mất: sợ mất cái vui đó, cho nên mới nghi ngờ, ghen tuông, canh giữ nhau.

Quý vị thấy, lúc đầu mà chưa xây dựng gia đình thì có vẻ rất tốt, nhưng khi xây dựng gia đình thì lộ trình tâm nó sẽ diễn tiến theo lộ trình là thích - chán - ghét. Mà thích chán ghét là nguyên nhân của khổ, cho nên, lúc đầu yêu nhau, mới cưới thì vui hạnh phúc đó, nhưng dần dà thì chán ghét khởi lên, đau khổ khởi lên. Nhưng thích chán ghét là biểu hiện cành ngọn thôi, còn cái biết ý thức Tà tri kiến này, trong ý thức tà kiến này có tư tưởng chấp ngã - chính tư tưởng chấp ngã này nó mới đưa đến hiểu biết không đúng sự thật về khổ. Cho nên, vợ chồng chung sống với nhau rồi thì bắt đầu có những xung đột.

Cái thứ nhất gây nên đau khổ trong đời sống gia đình đó là cái đổ lỗi: cho rằng vợ có lỗi hay chồng có lỗi, luôn luôn tìm cách đổ lỗi, vì tư tưởng chấp ngã đó là đưa đến cái đổ lỗi. Quý vị thấy rằng, cái biết ý thức tà tri kiến không biết đúng sự thật về khổ là do duyên khởi, nó vô thường, nó vô chủ.

Biểu hiện của cái hiểu biết sai sự thật, thí dụ, chúng ta thường nghe nói đến: khi mà chưa tu thì thấy lỗi của người, tìm lỗi của người, còn khi mà tu rồi thì lại tìm lỗi của mình. Là bởi vì không Tuệ tri được duyên khởi của khổ, không thấy được khổ là vô chủ, vô sở hữu, cho nên khi khổ khởi lên thì vợ đổ lỗi cho chồng, chồng đổ lỗi cho vợ. Thì đó cũng là nguyên nhân đưa đến khổ.

Rồi thứ hai là tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển: vợ thì muốn điều khiển chồng, chồng thì muốn điều khiển vợ, cho nên là xung đột xảy ra thường xuyên.

Quý vị muốn giải thích là tại sao khi 2 người là tốt cả, khi chưa cưới nhau thì tốt cả, nhưng mà cưới về rồi thì xung đột xảy ra. Quý vị chỉ nhìn thấy vẻ bề ngoài là gia đình đó có hạnh phúc, rồi yêu thương nhau… Nhưng mà đó là vẻ bên ngoài thôi, còn đôi vợ chồng nào rồi cũng có những xung đột, khúc mắc, đau khổ… bởi vì lộ trình tâm là Bát tà đạo.

Quý vị giải thích được mọi chuyện khi quý vị hiểu rõ, hiểu sâu về lộ trình tâm Bát tà đạo, hiểu sâu về cái biết ý thức tà tri kiến, tư tưởng chấp ngã, tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển, tư tưởng đổ lỗi… Rồi thái độ tham sân si nó đưa đến khổ như thế nào. Quý vị đi sâu vào để tìm ra nguyên nhân những nỗi khổ ở trong đời sống gia đình.

Gosinga bây giờ cũng có 1 khóa tu căn bản 2 ngày với đề mục là khóa thiền căn bản để “chữa lành tổn thương hôn nhân gia đình”. Trong bài giảng đó nêu rõ những nguyên nhân làm cho quan hệ gia đình, quan hệ vợ chồng, con cái bị tổn thương cụ thể là như thế nào. Ở đây tôi chỉ nói ngắn gọn như vậy thôi.

Câu 3

Thưa thiền sư cho con hỏi, trong phần bài giảng Lý Duyên Khởi con nghe thầy nói nhiều, nhắc nhiều từ các pháp. Con vẫn chưa hiểu rõ các pháp ở đây là 1 lộ trình tâm xuất hiện gọi là 1 pháp hay là như thế nào ạ? Sắc pháp, Danh pháp là gì ạ? Con vẫn đang mông lung về các pháp là sắc pháp và danh pháp. Mong thầy chỉ dạy.

ĐÁP

Lúc nãy tôi đã giải thích về câu này rồi. Từ “pháp” là 1 danh từ chung chỉ có tất cả các sự vật hiện tượng. Rồi các sự vật hiện tượng gọi là các pháp đó thì chia làm vật chất và tinh thần. Các pháp thuộc về vật chất thì gọi là sắc pháp, các pháp tinh thần thì gọi là danh pháp.

Cụ thể là tất cả các pháp được chia làm 5 nhóm Sắc Thọ Tưởng Hành Thức. Sắc pháp là nhóm sắc, còn Danh pháp là các nhóm Thọ Tưởng Hành Thức.

Câu 4

Bạch sư, kinh Tứ Niệm Xứ có nói: thấy lạc thọ thì biết có lạc thọ, thấy khổ thọ thì biết có khổ thọ. Nhưng ở đây sư dạy, tất cả thực tại là cảm thọ, như vậy có bị đè nén không ạ? Xin sư giải thích thêm.

ĐÁP

Quý vị đã học bài “Sự giác ngộ của Đức Phật”, thì Đức Phật giác ngộ thực tại này là cảm thọ. Đây là tuyên ngôn về sự giác ngộ của Đức Phật, nói ở trong 1 câu thôi: Này các tỷ kheo, Như Lai nhờ như thật tuệ tri sự tập khởi, sự đoạn diệt của thọ, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của thọ mà Như Lai được giải thoát hoàn toàn không có chấp thủ.

Quý vị thấy rằng, nhận thức này, hiểu biết này, thực tại này, tức là những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận là do 6 căn tiếp xúc với 6 trần mà phát sinh. Nó là các cảm thọ, nó là tâm chứ không phải là vật. Đến đây, quý vị được học, được nghe giảng điều này, nhưng quý vị thấy rằng, trong bài giảng đó chúng tôi hoàn toàn không áp đặt quý vị là phải tiếp nhận hiểu biết thực tại là cảm thọ, những gì được thấy là cảm giác hình ảnh, những gì được nghe là cảm giác âm thanh, những gì được ngửi là cảm giác mùi, những gì được nếm là cảm giác vị, những gì được cảm nhận là cảm giác xúc chạm, những gì được tưởng ra là cảm giác pháp trần. Thực tại được thấy, được nghe, được cảm nhận đó là cảm giác, do 6 căn tiếp xúc 6 trần mà phát sinh. Chúng tôi chỉ hướng dẫn quý vị, quý vị chú tâm lắng nghe rồi quý vị theo hướng dẫn, quý vị quan sát, thì quý

vị phải chấp nhận sự thật: cái được thấy là này cảm giác hình ảnh chứ không phải là sắc pháp, là vật chất… thì bài giảng đó nó rất là cụ thể.

Đó là cách chúng tôi hướng dẫn quý vị quan sát để quý vị hiểu biết đúng sự thật thực tại là cảm thọ. Nó là dựa trên quan sát sự thật để chứng minh lời tuyên bố của Đức Phật về sự giác ngộ mà Ngài đã khám phá. Tức Ngài khám phá được thực tại này là cảm thọ, do 6 căn tiếp xúc với 6 trần mà phát sinh. Điều này ngược lại hoàn toàn hiểu biết của nhân loại, và cũng ngược lại hoàn toàn những điều trong kinh điển mà quý vị đang đọc. Kể cả kinh điển thì cũng nói đến là những gì được thấy là sắc thanh hương vị xúc pháp, là thế giới vật chất ngoại cảnh.

Cho nên, quý vị thấy rằng, sự thật này tuy rằng nó vẫn còn tồn tại 1 chút xíu trong kinh điển, nó chỉ có trong bài kinh Phạm Võng thôi, còn những chỗ khác thì gần như là không có. Cho nên, sự thực này là 1 điều sâu kín, tế nhị, khó thấy khó biết, chỉ có người trí mới có thể lĩnh hội được.

Khi quý vị quán thọ thì trước tiên quý vị phải thực hành để quý vị nhớ lại điều đã học, để quý vị có hiểu biết rõ ràng thực tại này là cảm thọ. Cái này quý vị nói rằng như vậy có bị đè nén không? Ở đây không bắt buộc quý vị phải tin, không áp đặt quý vị là phải hiểu như vậy, mà trên cơ sở bài giảng đã hướng dẫn quý vị quan sát sự thật rồi. CHo nên, quý vị đang thực hành để tuệ tri, để hiểu biết đúng sự thật thực tại là cảm thọ, những gì được thấy là cảm giác hình ảnh, những gì được nghe là cảm giác âm thanh, những gì được ngửi là cảm giác mùi, những gì được nếm là cảm giác vị…

Quý vị thấy là đối với hiểu biết của nhân loại thì chỉ có 2 nhân tố là con người và thế giới, nhưng khi quý vị khảo sát thì quý vị sẽ thấy, con người có 6 căn, thế giới là 6 trần, thì con người và thế giới tương tác với nhau thì lúc đó mới phát sinh thực tại là lộ trình tâm Bát tà đạo hoặc là Bát chánh đạo.

Quý vị phải thấy, đầu tiên là quý vị thực hành quán Thân để kinh nghiệm cái thấy thuần túy thôi. Còn quý vị thực hành quán Thọ, Tâm, Pháp thì quý vị mới thay đổi cái biết tà kiến sang Chánh kiến.

Rõ ràng, mục đích quán sát dựa trên sự thật để quý vị thấy rằng, thực tại này là cảm giác, là tâm. Cái thấy là tâm và đối tượng được thấy cũng là tâm. Đây mới là trí tuệ, mới là Minh, tức là cái thấy là tâm và đối tượng được thấy cũng là tâm, là cảm giác, thì nó là tâm. Còn vô minh gốc là cái thấy là tâm, cái đối tượng được thấy là thế giới vật chất, là vật. Cho nên, gốc của Minh và Vô minh là ở chỗ thực tại.

Cho dù duy vật hay duy tâm, cho dù là khoa học hay các tôn giáo thì đều có hiểu biết, đều mặc định rằng thực tại này là thế giới vật chất sắc thanh hương vị xúc pháp. Như vậy, chỉ có 1 mình Đức Phật, duy nhất 1 mình Ngài khám phá ra thực tại này là cảm giác, do 6 căn tiếp xúc với 6 trần mà phát sinh.

Quý vị thấy, **chân lý hay sự thật không thuộc về số đông**. Chân lý hay sự thật chỉ thuộc về số ít. Cho nên, trong Giáo Pháp có nói đến là Giáo Pháp này chỉ dành cho người trí tự mình giác ngộ, chứ không phải là dành cho số đông.

Vì vậy, quý vị thấy rằng, những điều mà quý vị học đây, quý vị hành đây nó hoàn toàn khác với hiểu biết của thế gian, của tôn giáo, kể cả là trong Phật giáo thì có 1 chút ít còn tồn tại lại lời dạy của Đức Phật, còn đa phần thì giải thích bằng quan điểm của thế gian, bằng Vô minh tâm thấy vật. Cho nên là nó sai lạc.

Câu 5

Thưa sư, con là người mới học Phật Pháp nên phần tâm biết Tưởng và Thức con hiểu là: khi tiếp xúc với sự vật hiện tượng ngoại cảnh thì chúng ta khởi sinh tâm biết Tưởng không đánh giá, phán xét là điều cần thực hành và phát huy. Song con trăn trở làm như vậy có thể coi là hời hợt thiếu sâu sắc không ạ? Và khi muốn hiểu sâu sắc hơn thì phải dùng tâm biết Thức trong lộ trình tâm Bát chánh đạo, con xin thiền sư giải thích rõ hơn ạ.

ĐÁP

Ngày mai quý vị sẽ học bài Căn bản Pháp môn, bài kinh Pháp môn căn bản để quý vị hiểu được là sự tập Phật giáo của Đức Phật truyền dạy là thay đổi Thấy và Biết mà thuật ngữ Phật học gọi là Tưởng và Thức. Bây giờ chúng ta dùng từ “Thấy” và “Biết” thì nó dễ cho mọi người tiếp cận với các khái niệm đó hơn.

Chúng ta thấy rằng, trên lộ trình tâm Bát tà đạo thì tâm Thấy và tâm Biết đi liền với nhau, và tâm Biết đó là Tà kiến. Khi chúng ta tu tập thì việc đầu tiên là quý vị thực hành Chánh niệm về Thân để đạt được Chánh định, để tách cái Thấy ra khỏi cái Biết và với cái Thấy đó quý vị tuệ tri cái thấy đó là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt; tuệ tri cái thấy đó không phát sinh tham sân si, cho nên khi an trú cái thấy thuần túy đó bằng sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, bằng Chánh định thì quý vị kinh nghiệm được là không có tham sân si, kinh nghiệm được là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Cho nên, khi đó là quý vị thay đổi cái Thấy. Trước kia là cái Thấy trên Bát tà đạo nó đi liền với cái Biết, nhưng mà sang Bát chánh đạo là quý vị tách cái thấy ra khỏi cái biết, quý vị kinh nghiệm được cái thấy thuần túy.

Ngày hôm nay thì quý vị đang thực hành Chánh niệm về Thọ, rồi quý vị sẽ thực hành Chánh niệm về Tâm, về Pháp, mục đích là gì? Để quý vị thay đổi cái Biết từ Tà kiến sang Chánh kiến. Cái biết Chánh kiến này gọi là Trí tuệ. Cho nên, quý vị mới thấy rằng, chúng ta có thể thấy thực tại bằng cái thấy thì triết học gọi đó là nhận thức cảm tính đối tượng. Quý vị nói nó là hời hợt thì cũng tạm chấp nhận. Còn cái Biết, cái biết trí óc mà thuật ngữ triết học gọi là nhận thức lý tính, mới biết đối tượng đó là cái gì, tính chất ra sao - cái biết đó tạm gọi như triết học và tâm lý học cho rằng đó là cái biết sâu sắc, là thực chất. Thì cứ tạm gọi là cái biết sâu sắc như là quý vị nhận thức.

Quý vị phải thấy rằng, quý vị đang thực hành để thay đổi cái biết từ Tà kiến sang Chánh kiến, và cái biết Chánh kiến này mới biết đúng sự thật về đối tượng. Quý vị đang thực hành Chánh niệm về Thọ này để thay đổi cái biết từ Tà kiến sang Chánh kiến: Tà kiến thì cho rằng những đối tượng được thấy đó là thế giới vật chất, đó là biết sai sự thật. Còn bây giờ quý vị thực hành để quý vị tuệ tri thực tại là cảm thọ, để quý vị hiểu biết đúng sự thật là những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận là cảm giác, là tâm chứ không phải là vật, do 6 căn tiếp xúc với 6 trần mà phát sinh ra. Nhận thức này mới là Chánh kiến, mới là Trí tuệ, mới là cái biết đúng sự thật đối tượng, tạm thời gọi nó là sâu sắc hơn, cũng có thể nói là như vậy.

Phần quan trọng chính là thay đổi cái biết này từ tà kiến sang Chánh kiến. Cho nên, đối với Tứ Niệm Xứ, 4 loại Chánh niệm thì Chánh niệm thứ nhất là Chánh niệm về Thân là chỉ thay đổi cái Thấy thôi, còn Chánh niệm về Thọ, Tâm, Pháp mới thay đổi cái Biết từ cái biết không đúng sự thật sang cái biết đúng sự thật.

Câu 6

Con biết ơn sư rất nhiều về những chia sẻ vô cùng thiết thực của Bát Chánh Đạo. Con có một câu hỏi trong bài giảng hôm nay: sư có chia sẻ khổ thuộc về tâm không phải thuộc về thế giới vật chất. Khi chia sẻ với các bé, con vẫn hay chia sẻ gắng học tập để sau này lớn lên có cuộc sống giàu sang hạnh phúc. Theo Bát chánh đạo thì đây là tà kiến. Vậy con phải chia sẻ với các bé học sinh như thế nào để chú tâm vào việc học tập ạ?

Quý vị thấy là đến đây quý vị học rồi quý vị mới phân biệt được hai hiểu biết, hai cái biết: cái biết tà kiến thì cho rằng Khổ Tập Diệt Đạo là thuộc về thế giới vật chất, còn cái biết chánh kiến biết đúng sự thật thì Khổ Tập Diệt Đạo là thuộc về tâm chứ không phải là thuộc về cảnh.

Quý vị phân biệt cái vô minh gốc là cho rằng, thực tại này là thế giới vật chất, những gì được thấy, nghe, cảm nhận, được nhận thức đều thuộc về thế giới vật chất. Cho nên, khổ và nguyên nhân khổ, chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ là thuộc về thế giới vật chất. Cho nên muốn hết khổ là phải thay đổi cảnh.

Còn quý vị đến đây học để quý vị thay đổi cái biết, cái biết Minh gốc là: thực tại này là cảm giác, tà tâm. Những gì được thấy, nghe, cảm nhận là tâm, cho nên khổ, nguyên nhân khổ, chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ cũng thuộc về tâm.

Cho nên, quý vị biết được, tuệ tri được là có 2 loại hiểu biết về Khổ Tập Diệt Đạo, 1 loại hiểu biết Vô minh và 1 loại hiểu biết Minh. Thế thì quý vị thực hành để thay đổi cái biết, thay đổi nhận thức, thay đổi hiểu biết từ Vô minh sang Minh.

Quý vị thấy rằng, trước kia quý vị khuyến khích trẻ em học để sau này mình giàu có, sang trọng, nổi tiếng... là mình sẽ hết khổ. Hiểu biết đó là của nhân loại, nhân loại đã mặc định như vậy, và quý vị cũng khuyến khích trẻ em học

tập để giàu có, để thành đạt, để nổi tiếng là để hết khổ. Nhưng mà đến nay, quý vị thấy rằng, có thành đạt, giàu có, nổi tiếng... nhưng mà cái khổ nó chỉ giảm thiểu được 1 chút xíu thôi.

Chúng ta nói rằng, mục đích của việc học cũng là để hết khổ, nhưng mà trong đó có là hết khổ tâm và hết khổ thân. Thì những kiến thức mà học sinh học có thể giúp làm tăng trưởng vật chất... thì có thể làm giảm thiểu khổ thân. Vậy thì, chúng ta nói rằng là chúng ta nói các em nó chưa biết, nhưng để tránh giảng dạy 1 cách vô minh như trước đây là khuyến khích nó học để nó giàu có, thành đạt, nổi tiếng, thì bây giờ mình chỉ dùng đơn giản: các em học có kiến thức để sau này giúp các em giảm thiểu khổ, cụ thể cái khổ đó là khổ thân. Mình chỉ đề cập như vậy thôi.

Câu 7

Thưa thiền sư, khi tọa thiền con thấy cảm giác pháp trần vừa giống như đang mơ vừa giống như những suy nghĩ mông lung, hết hình ảnh này sang hình ảnh khác. Xin thiền sư giúp con phân biệt để con biết là con đang thiền đúng hay con bị hôn trầm ạ?

Nếu quý vị hôn trầm thì quý vị biết là hôn trầm, quý vị phân biệt rõ ràng chứ không mơ hồ chuyện này. Nếu như quý vị thấy lơ tơ mơ thì lúc đó là biểu hiện của buồn ngủ, của hôn trầm. Cái phân biệt này thì rõ ràng người bình thường không cần học cũng hiểu được.

Quý vị phải hiểu rằng, khi quý vị quán cảm giác pháp trần, quý vị cũng khởi lên "đó là cái gì?, đó là cái gì?" thì câu trả lời của quý vị là sẽ khởi lên, tự động là khởi lên. Nếu quý vị nhớ được điều đã học đó là cảm giác pháp trần, là cảm giác pháp trần. Rồi quý vị còn tuệ tri được cảm giác pháp trần này là do ý (tế bào thần kinh não bộ) tiếp xúc với thông tin pháp trần mà phát sinh, nó là tâm chứ không phải là vật.

Câu 8

Thưa thiền sư, khi con đang ngồi tọa thiền, hơi thở đang lên xuống đều đặn, con tác ý là cảm giác toàn thân thì hơi thở và cơ thể vắng lặng, im bặt trong khoảng 1 phút, rồi bắt đầu có hiện tượng lắc nhẹ và vẫn không thấy hơi thở. Như thế có đúng không ạ?

ĐÁP

Tôi lưu ý với quý vị là quý vị đừng dùng từ hơi thở. Quý vị có thấy được hơi thở đâu mà quý vị dùng từ hơi thở để diễn đạt. Quý vị có công nhận: hơi thở là luồng gió đi qua lỗ mũi, rồi nó tương tác với phổi, từ phổi nó tương tác với bụng, nội tạng... thì luồng không khí đó gọi là hơi thở, là vật chất, nó tương tác với thân mới phát sinh cảm giác thở vô - thở ra. Cho nên, quý vị phải lưu ý, đến đây quý vị học, thì khi quý vị hiểu đúng, quý vị nhớ được thì quý vị cũng dùng từ đúng.

Lúc nãy có quý vị hỏi là tại sao trong kinh thì nói lạc thọ thì biết là lạc thọ, khổ thọ thì biết là khổ thọ… còn sư lại quán là thực tại là cảm thọ. Nếu quý vị quán thực tại này là cảm thọ thì quý vị sẽ diễn đạt cảm giác thở vô - thở ra chứ không bao giờ quý vị dùng từ hơi thở nữa. Hơi thở là tâm thấy vật, là vô minh. Quý vị có đi tìm kiếm cả ngàn năm cũng không thể thấy được hởi thở. Làm sao quý vị thấy được gió? Quý vị cảm nhận được cảm giác mát, nhưng quý vị đâu thấy được gió? Không bao giờ nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy được gió cả. Như vậy thì làm sao quý vị thấy được hơi thở. Quý vị chỉ thấy cảm giác thở vô cảm giác thở ra, cảm giác đó là do hơi thở tương tác với mũi, rồi ngực, rồi phổi, rồi từ phổi nó tương tác với các bộ phận nội tạng, gây nên cảm giác thở vô - thở ra ở các bộ phận của thân thể.

Cho nên, quý vị lưu ý là không dùng từ “hơi thở” mà quý vị dùng từ là cảm giác thở vô - thở ra.

Khi quý vị thấy cảm giác toàn thân, chú tâm cảm giác toàn thân thì quý vị vẫn thấy cảm giác lắc nhẹ, nhưng quý vị không thấy được cảm giác thở vô - thở ra bởi vì lúc đó, cảm giác thở vô - thở ra nó rất nhẹ, không cảm nhận được nó thôi.

Quý vị hình dung thế này, buổi đêm quý vị ngủ thì tiếng tích tắc đồng hồ gây nên cảm giác, quý vị nghe rõ, nhưng ban ngày thì có nhiều tiếng động khác nên quý vị không nghe được tiếng tích tắc đồng hồ, là bởi vì có nhiều tiếng động, ta tạm thời dùng từ là nhiều cảm giác âm thanh khác nó mạnh hơn, nó lấn át cảm giác âm thanh tích tắc đồng hồ.

Thế thì cũng y như vậy, có những lúc cảm giác trên thân có nhiều cảm giác khác nổi trội hơn, cảm giác thở vô thở ra nó nhẹ, cho nên sự cảm nhận cảm giác thở vô thở ra nó rất ít, nó nhẹ quá, cho nên là cảm nhận nó nhẹ, đôi khi không để ý đến nó. Khi quý vị chuyển lên tam thiền thì lúc đó cảm giác thở vô thở ra nó cũng rất nhẹ, vi tế. Còn lên đến tứ thiền thì không còn cảm nhận được cảm giác thở vô thở ra nữa. Không phải là lúc đó quý vị không thở, lúc đó vẫn thở, nhưng cảm giác thở vô thở ra lúc đó không còn nổi bật, nó nhẹ, vi tế, còn cảm giác pháp trần, cảm giác răng lưỡi lúc đó mạnh hơn.

Câu 9

Con đang ngồi tọa thiền, hơi thở đang lên xuống đều đặn, có hiện tượng cảm giác đau và con tác tác ý chú tâm liên tục vào chỗ đau thì hơi thở và cơ thể cũng vắng lặng. Và cơn đau biến mất sau khoảng một chút, cơ thể cũng lắc nhẹ. Như thế có đúng không?

ĐÁP

Quý vị đừng tác ý gì cả, cứ để cho sự chú tâm tự động. Lúc đầu quý vị còn hướng đến cảm giác răng lưỡi hay là 1 số cảm giác nào đó. Lúc đầu thôi, thì chú tâm đó là có hướng đến các đối tượng, gọi là chú tâm có tầm có tứ, nhưng mà phải có chú tâm khác nó tự động khởi lên với các cảm giác trên thân. Có 2

loại chú tâm là có tầm có tứ và không tầm không tứ, là lúc đầu để quý vị vào được sơ thiền.

Còn khi quý vị phát triển lên rồi nó tự động hoàn toàn. Lúc đó quý vị đã vào nhị thiền. Khi quý vị vào nhị thiền rồi thì quý vị cứ để tự nhiên, chú tâm nó sẽ tự động xảy ra từ đối tượng nổi trội này sang đối tượng nổi trội khác. Những ai mà vào được nhị thiền thì quý vị kinh nghiệm thấy, lúc đó cái lắc hay là sự chú tâm, hay là cái thấy, nó tự động đi từ đối tượng này sang đối tượng khác mà quý vị không tác ý hướng đến đối tượng nào nữa.

Cho nên, quý vị phải thấy rằng, từ nhị thiền đến tam thiền, tứ thiền là mức độ định nó vi diệu hơn là sơ thiền. Sơ thiền thì vẫn có 2 loại chú tâm là có tầm có tứ và không tầm không tứ. Còn lên nhị thiền, tam thiền, tứ thiền thì chỉ có 1 loại chú tâm không tầm không tứ thôi, không còn chú tâm có tầm có tứ nữa. Đối với sơ thiền có chú tâm có tầm có tứ, tức là phải có tác ý hướng đến đối tượng đó, duy trì chú tâm trên đối tượng đó, tức vẫn có tác ý, mức độ đó chỉ sơ thiền. Còn khi lên nhị thiền thì hoàn toàn không có tác ý hướng chú tâm ở đâu nữa, chú tâm nó tự động hoàn toàn đi từ đối tượng nổi trội này sang đối tượng nổi trội khác.

Câu 10

Con muốn hỏi về phương pháp ngồi thiền: mỗi khi nhức mỏi chân con đổi qua tư thế ngồi khác, mặc dù vẫn duy trì chú tâm liên tục trên thân và thọ, nhưng con cảm giác vẫn bị phân tâm và phải quán lại từ đầu. Như vậy con không thể vào định được đúng không ạ? Cho con hỏi phải làm sao để khắc phục?

ĐÁP

Cho dù mình có đổi tư thế thì mình vẫn là ngậm chặt răng cửa, thì khi ngậm chặt răng cửa, tăng cường ngậm chặt răng cửa thì cảm giác nơi răng lưỡi nó rất nổi bật, chú tâm tự động xảy ra nơi răng lưỡi, chú tâm cảm giác toàn thân tự động xảy ra. Vì vậy, sự chú tâm liên tục không gián đoạn thì vẫn ở trong định, cho dù mình thay đổi tư thế nào.

Quý vị kinh nghiệm là nếu quý vị thiền hành thì rõ ràng là quý vị chuyển động liên tục chứ, tay chuyển động này, chân chuyển động này, thân thể chuyển động,... đó cũng là thay đổi tư thế, nhưng mà quý vị thực hành đúng thì quý vị vẫn có định liên tục chứ không phải là không đạt được định khi thay đổi tư thế.

Vì vậy, khi quý vị đau, cảm giác đau chi phối thì quý vị đổi tư thế chân. Nhưng khi quý vị đổi tư thế chân đó thì quý vị tăng cường cảm giác răng lưỡi nên 1 chút thì chú tâm nó vẫn liên tục, quý vị vẫn ở trong định chứ không phải là quý vị mất định. Khi thay đổi tư thế thì quý vị có thể khởi lên, nhắc thầm là “răng cửa, răng cửa” để tăng cường cảm giác răng lưỡi lên.

Cho nên, quý vị lưu ý những thủ thuật thực hành đó. Quý vị thấy rằng, thí dụ như ngậm chặt răng lưỡi là 1 thủ thuật thực hành rất quan trọng. Ngậm chặt

răng cửa để cảm giác răng cửa, răng lưỡi nó nổi bật nổi trội, khi nó nổi bật nổi trội thì chú tâm tự động xảy ra nơi cảm giác răng lưỡi và khi có chú tâm cảm giác răng lưỡi thì các cảm giác khác ở vùng gần đó cũng tự động được chú tâm. Cho nên, ngậm chặt răng lưỡi, ngậm chặt răng cửa là điều cực kỳ quan trọng.

Nếu như quý vị ngồi nghe giảng đây mà quý vị ngậm chặt răng cửa được liên tục thì quý vị vẫn ở trong định sơ thiền, cho dù là quý vị ngồi tư thế nào, quý vị có lắc lư hay không lắc lư, ngồi thẳng hay ngồi nghiêng. Nếu quý vị ngậm chặt răng lưỡi liên tục thì quý vị vẫn chú tâm nghe giảng là có tầm có tứ, nhưng mà chú tâm trên thân vẫn tự động xảy ra là chú tâm không tầm không tứ. Lúc đó là quý vị vẫn vào định sơ thiền. Cho nên, quý vị phải lưu ý, ngậm chặt răng lưỡi là cực kỳ quan trọng. Bây giờ ta dùng từ “ngậm chặt răng cửa” thì nó mạnh hơn.

Kể cả khi quý vị tọa thiền thì thỉnh thoảng quý vị cũng phải nhắc thầm là “răng cửa, răng cửa” 1 chút để tăng cường cảm giác răng lưỡi lên, thì sự thực hành nó dễ dàng hơn./.